

Útskotsæfing (40 - 60) - 20 mín æfing

Hér áttu að taka eftirfarandi tölur út í MAX 9 pílum, náir þú því ekki byrjaru aftur með sömu tölu.

Miðaðu alltaf við að reyna að taka út í 3 pílum - Þú mátt ekki fara í næstu tölu fyrr en hin er búin

Þú stillir skeiðklukku á 20 mín og sérð hvað þú nærð langt niður listan

Merktu X við þá tölu sem þú náðir að

	Æfing 1	Æfing 2	Æfing 3	Æfing 4	Æfing 5	Æfing 6	Æfing 7
145							
146							
147							
148							
149							
150							
151							
152							
153							
154							
155							
156							
157							
158							
160							
161							
164							
167							
170							

Þú finnur fleiri skemmtilegar æfingar á www.kastid.is